

## Afscheuringsbreuk enkel (buitenzijde)

U heeft een breuk in het uiterste deel van uw kuitbeen (Weber A) of een los botschilletje van een van de botten waaruit uw enkel bestaat (avulsiefractuur). Breuken die zo ontstaan zijn vergelijkbaar met een scheur in de enkelbanden en worden dan ook op dezelfde manier behandeld. Dit letsel herstelt in principe goed en zonder problemen. We behandelen dit met een soort kous (tubigrip) en een enkelbrace.

### Samenvatting:

- U heeft een breuk in het uiterste deel van uw kuitbeen of een los botschilletje ter hoogte van uw enkel.
- Dit letsel herstelt in principe zonder restklachten.
- We maken geen standaard poliklinische controle afspraak, deze is over het algemeen niet nodig.
- In de eerste week is het belangrijk dat u uw been zoveel mogelijk hoog houdt, dit zorgt ervoor dat de zwelling afneemt.
- Zodra de zwelling het toelaat, kunt u de brace gaan dragen. Indien de pijn het toelaat, kunt u vanaf week 3 beginnen met het afbouwen van het gebruik van de brace.
- Geschikte oefeningen vindt u in deze folder, en in de gipskamerfolder [revalidatie enkeloefeningen \(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-enkeloefeningen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-enkeloefeningen).
- Als er tijdens het herstel vragen of problemen zijn, kunt u contact met ons opnemen.

### De behandeling

Dit letsel komt vaak voor. De behandeling bestaat uit een tubigrip en een enkelbrace. Zo heeft u minder pijn en geneest het letsel het snelst. In het ziekenhuis of een thuiszorgwinkel kunt u krukken huren.



|             |  |
|-------------|--|
| 0 - 1 week  | Tubigrip, brace dragen zodra de zwelling dit toelaat (meestal na 4 dagen).               |
| 1 - 3 weken | Tubigrip en brace dragen.  |
| 3 - 6 weken | Gebruik brace afbouwen op geleide van de pijn, na 6 weken hervatten sport en gymnastiek. |

|           |  |
|-----------|--|
| 0-1 week  | tubigrip, brace dragen zodra de zwelling dit toelaat (meestal na 4 dagen)                |
| 1-3 weken | tubigrip en brace dragen   |
| 3-6 weken | Gebruik brace afbouwen op geleide van de pijn, na 6 weken hervatten sport en gymnastiek. |

### Instructies:

Volg de volgende instructies voor een zo goed mogelijke genezing.

- De enkelbrace kunt u dragen in combinatie met een stevige schoen, bijvoorbeeld een goede wandelschoen. U mag op de voet staan zodra de pijn dat toelaat.
- Het gebruik van de brace kunt u na 3 tot 6 weken langzaam afbouwen. In de gipskamer folder "[Brace voor de enkel\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-brace-voor-de-enkel\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-brace-voor-de-enkel)" staan instructies over het opnieuw aanbrengen van de brace.
- In de eerste week is het belangrijk dat u de enkel zoveel mogelijk hoog houdt. Voelt de brace strakker aan? Houd de enkel dan omhoog. De zwelling neemt dan af, waardoor de druk en pijn minder wordt.
- Omdat de breuk in de buurt van uw enkelgewricht zit, is het belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met bewegen van de enkel. Dit voorkomt dat de enkel stijf wordt. Het is echter zeer belangrijk dat u nooit door de pijn heen oefent, omdat het dan juist minder goed herstelt. Mogelijke oefeningen staan in gipskamer folder "revalidatie enkel".
- De eerste 6 weken kunt u beter geen sport beoefenen waarbij u uw enkel belast. Daarna kunt u dit, op basis van pijnklachten, langzaam opbouwen. In het begin kunt u eventueel de enkelbrace gebruiken.
- Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. Wacht niet met paracetamol nemen totdat u teveel pijn heeft. Neem altijd verspreid over de dag in. U kunt maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen op vaste tijden.

### Herstel

- Een controle op de polikliniek is in principe niet nodig. Meestal geneest de enkel binnen enkel weken volledig. Het kan tot 8 weken duren voordat u de enkel weer volledig kunt gebruiken.
- Als u na 6 weken ontevreden bent over de functie van uw enkel dan kunt u direct contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt, een verwijzing via de huisarts is niet nodig.
- Als u veel pijn heeft, als de pijn toeneemt of als de klachten niet verminderen, kunt u contact met ons opnemen. Als een controle dan toch nodig is, maken we een afspraak.

## Opnieuw aandoen brace

Als u de brace heeft afgedaan, bijvoorbeeld om te douchen, zit er in het doosje van de brace een duidelijke uitleg hoe u deze weer op de juiste manier aan kunt doen.

## Oefeningen

Na een breuk van de enkel kan stijfheid, krachtsverlies en een verstoorde coördinatie optreden. Onderstaande oefeningen helpen om dit tegen te gaan.

- Oefen minstens 3 keer per dag en doe iedere oefening minstens 10 keer
- U kunt eventueel in warm water oefenen

### Wanneer welke oefening?

Na 4 weken mag u beginnen met oefenen. Begin met onbelast oefenen, dit zijn oefeningen die u doet zonder op de voet te staan. Start daarna met belast oefenen. Oefen alleen als de pijn dit toelaat!

Er zijn twee manieren van **onbelast** oefenen; passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- Passief oefenen: buig, strek en beweeg de enkel met uw handen.
- Actief oefenen: span de spieren van de kuit en voet aan, buig, strek en beweeg de enkel hierbij in alle richtingen.

Er zijn 2 manieren van **belast** oefenen: passief en actief oefenen. Start met passief oefenen en ga daarna verder met actief oefenen.

- Passief oefenen: ga zitten en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht.
- Actief oefenen: ga staan en doe rekoefeningen met behulp van uw lichaamsgewicht.

### Overige oefeningen:

Belangrijk is om te oefenen om goed op het gedane been te staan, als de pijn dit toelaat. Goed lopen begint met goed op één been kunnen staan. Probeer tevens de enkel weer zo normaal mogelijk te gebruiken, als de pijn dit toelaat. Om een normaal looppatroon te krijgen, is iedere stap een oefening.

## Vragen? U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact met ons op, op werkdagen tussen 9 en 11 uur. Gipsverbandmeesters:

T (076) 595 40 69

In de avond- en nachturen en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp:

T (076) 595 40 47

Heeft u vragen over de vergoeding en/of betaling?

Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

## Mogelijk voor u ook interessante patiëntenfolders:

- [Amphia heet u welkom op de gipskamer\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-amphia-heet-u-welkom-op-de-gipskamer\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-amphia-heet-u-welkom-op-de-gipskamer)

- [Revalidatie enkeloefeningen\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-enkel-oefeningen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-enkel-oefeningen)
- [Brace voor de enkel\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-brace-voor-de-enkel\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-brace-voor-de-enkel)
- [Gips en lopen met krukken\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-lopen-met-krukken\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-lopen-met-krukken)
- [Gips en medische hulpmiddelen\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-verkrijgen-van-medische-hulpmiddelen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-verkrijgen-van-medische-hulpmiddelen)
- [Het bepalen van de pijnscore\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-het-bepalen-van-de-pijnscore\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-het-bepalen-van-de-pijnscore)
- [Gips en deelnemen aan het gemotoriseerd verkeer\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-deelnemen-aan-het-gemotoriseerd-verkeer\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-deelnemen-aan-het-gemotoriseerd-verkeer)